# FICHA DE TREINO

## AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

## DIA 1
## PERNAS



PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

| | | | DESCANSO ENTRE SÉRIES |
|---|---|---|---|
| | AQUECIMENTO NA ESTEIRA | 5 MIN | (140 BPMS) |
| | CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA | 5X15 | ISOMETRIA DE 5S NO PICO DE CONTRAÇÃO |
| | MESA FLEXORA | 4X12 | 1 MIN INTERVALO |
| | CADEIRA EXTENSORA | 4X10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE) | 1 MIN INTERVALO |
| | AVANÇO NO SMITH | 4X12 | 1 MIN INTERVALO |
| | LEG PRESS | 5X15 | 1 MIN INTERVALO |
| | PASSADAS LIVRES SEM PESO | 5X40 (PASSOS) | 1 MIN INTERVALO |
| | AGACHAMENTO NO SMITH | 2X10 / 3X8 | 2 MIN INTERVALO |
| | PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA NO LEG PRESS | 10X15 | 10 S INTERVALO |
| | | | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

## DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS

| | | |
|---|---|---|
| | SUPINO INCLINADO NO SMITH OU LIVRE | 2X12/3X8 |
| | CRUCIFIXO INCLINADO CABO | 4X12 |
| | SUPINO RETO NO SMITH | 2X12/3X8 |
| | PULLOVER + PARALELAS | 4X12 |
| | TRÍCEPS TESTA CABO CORDA EM PÉ | 4X12 |
| | TRÍCEPS PULLEY COM CORDA | 4X12 |
| | TRÍCEPS COICE CABO UNILATERAL | 4X12 |
| | PRANCHA ABDOMINAL | 4X2MIN |
| | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO | 4X50 |
| | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS) | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

## DIA 3

COSTAS

| | | |
|---|---|---|
| | REMADA CURVADA PRONADA | 2X12/2X10 |
| | REMADA UNILATERAL C/ HALTER | 2X12/2X10 |
| | REMADA BAIXA BARRA RETA SUPINADO ABERTO | 2X12/2X10 |
| | PULL DOWN CORDA EM PÉ | 4X12 |
| | PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO | 2X12/2X10 |
| | TERRA | 2X12/3X8 |
| | ENCOLHIMENTO COM HALTER | 4X12 |
| | PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO | 10X15 |
| | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS) | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

## DIA 4

APENAS CÁRDIO DE 30 MIN (140 A 160 BPMS)

| | |
|---|---|
| PRANCHA ABDOMINAL | 4X2MIN |
| ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO | 4X50 |

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

## DIA 5

PERNAS

| | | DESCANSO ENTRE SÉRIES: |
|---|---|---|
| ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA | 5X12<br>ISOMETRIA 3S NO PICO DE CONTRAÇÃO | 1 MIN INTERVALO |
| CADEIRA ADUTORA + SUMÔ COM HALTER | 5X12 | 1 MIN INTERVALO |
| STIFF COM HALTER | 4X15 | 1 MIN INTERVALO |
| FLEXOR COM HALTER | 4X15 | 1 MIN INTERVALO |
| CADEIRA FLEXORA | 4X12 | 1 MIN INTERVALO |
| MESA FLEXORA | 4X12 | 1 MIN INTERVALO |
| LEG PRESS UNILATERAL | 4X15 | 1 MIN INTERVALO |
| PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA NO LEG PRESS | 10X15 | 1 MIN INTERVALO |

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

## DIA 6

OMBRO/BÍCEPS

| | |
|---|---|
| DESENVOLVIMENTO SENTADO /BANCO 90º SMITH | 2X10/3X8 |
| ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA RETA PRONADO | 4X12 |
| DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS | 2X12/2X10 |
| CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA + REMADA POR TRÁS NO SMITH | 4X12 |
| ROSCA SCOTT | 4X12 |
| ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA | 4X12 |
| ROSCA ALTERNADA BANCO 45º C/ HALTER | 4X12 |
| ROSCA INVERSA C/ BARRA W PRONADA | 4X12 |
| PRANCHA ABDOMINAL | 4X2 MIN. |
| ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO | 4X50 |
| OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS) | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO

AVANÇADO 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

## DIA 7

DESCANSO